Aminudin

ATLETIK & TEKNIKNYA

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Atletik dan Tekniknya

Penulis
Aminudin

Editor
Tim Quadra

Desain Isi
Paruh Waktu Desain grafis

Desain Sampul
Tim Quadra

Cetakan Pertama : November 2010
ISBN : 978-979-054-275-4
Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Tata letak buku ini menggunakan Adobe InDesign CS2, Adobe Photoshop CS2, dan Freehand MX. Font untuk isi menggunakan Arial.

Hak cipta dilindungi oleh Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002. Dilarang memperbanyak/menyebarluaskan dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari Penerbit Quadra.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Kata Pengantar

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani athlon yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada Olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

Dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah, kamu pasti pernah belajar atletik. Dalam buku ini, kamu akan memahami teknik-teknik atletik yang baik. Mudah-mudahan buku ini memberikan manfaat dan informasi bagi kamu yang menyenangi olahraga dan bercita-cita jadi atlet.

Salam

Penulis

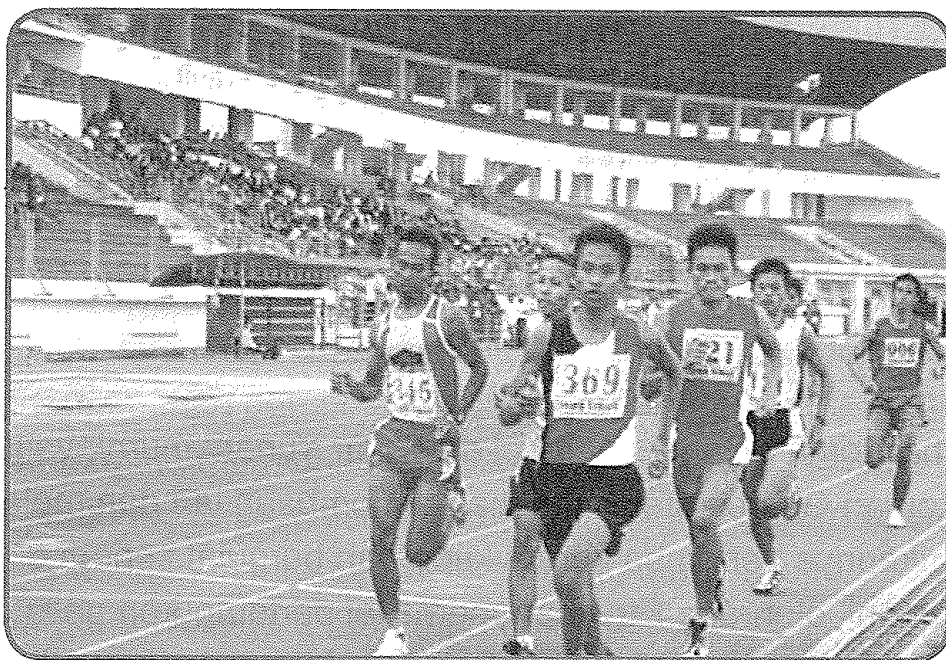
"Menuntut ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim"
(H.R.Baihaqi)

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Daftar Isi

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

BAB 1 Pendahuluan

Atletik adalah jenis perlombaan olahraga asli dari Olimpiade pertama pada tahun 776 Sebelum Masehi. Dalam Olimpiade ini satu-satunya event adalah perlombaan lari atau stade.

Sumber: *www.pekanbaruonline.com*

Ada beberapa perlombaan yang digelar selama era klasik Eropa, yaitu:

1. Panhellenik Games The Pythian Game (dimulai pada Abad ke-6 Sebelum Masehi) digelar di Argolid setiap dua tahun.
2. The Isthmian Game (dimulai 523 Sebelum Masehi) digelar di Isthmus dari Corinth setiap dua tahun sekali.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Sumber: *www.wpcontent.answers.com*

3. The Roman Games berasal dari akar Yunani murni, yaitu Roman Games melaksanakan perlombaan lari dan melempar. Bukannya berlomba kereta kuda dan bergulat seperti di Yunani, olahraga Etruscan memakai pertempuran galiatoral, yang juga sama-sama 527 Sebelum Masehi) digelar di Delphi tiap empat tahun.
4. The Nemean Games (dimulai Abad ke-51 memakai panggung). Masyarakat lain menggemari kontes atletik, seperti bangsa Kelt, Teutonik, dan Goth yang juga digemari orang Roma. Tetapi, olahraga ini sering dihubungkan dengan pelatihan tempur.

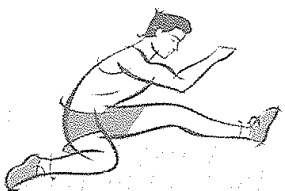
Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Sumber: *www.mlahanas.de*

Di masa Abad Pertengahan, anak seorang bangsawan akan dilatih dalam berlari, bertarung dan bergulat dan tambahan berkuda, memanah dan pelatihan senjata. Kontes antar rival dan sahabat sangat umum di arena resmi maupun tidak resmi.

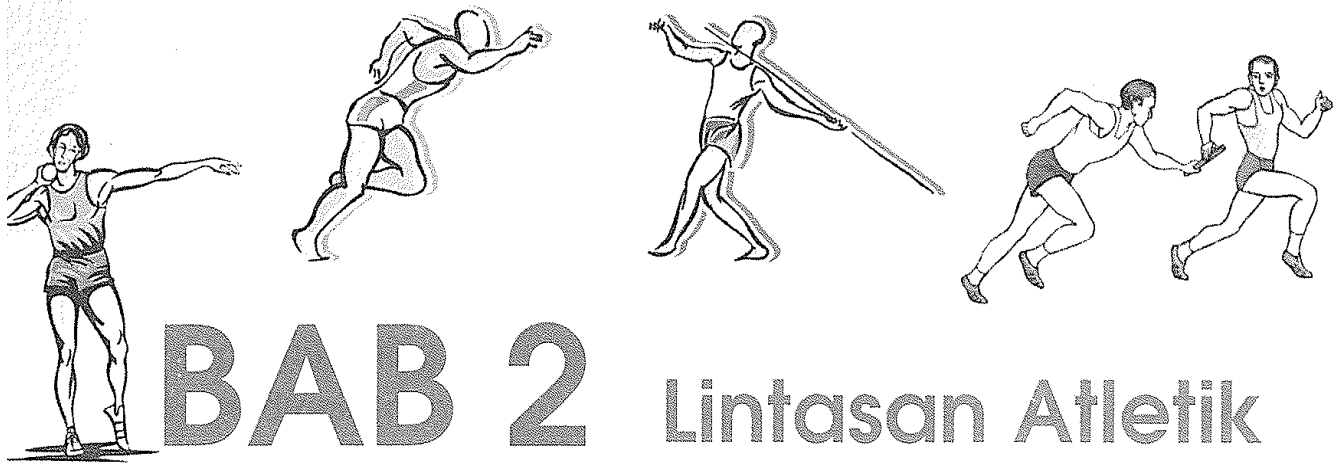
Di Abad ke-19 organisasi formal dari event modern dimulai. Ini termasuk dengan olahraga reguler dan latihan di setiap sekolah. Royal Millitary College di Sandhurst mengklaim menggunakan ini pertamakali di tahun 1812 dan 1825 tetapi tanpa bukti nyata.

Pertemuan yang paling tua diadakan di Shrewsbury, Shropshire di 1840 oleh Royal Shrewsbury School Hunt. Ada detail dari seri pertemuan tersebut yang ditulis 60 tahun kemudian oleh C.T Robinson dimana dia seorang murid di sana pada tahun 1838 sampai 1841. Royal Military Academy dimana Woolwich menyelenggarakan sebuah kompetisi yang diorganisisr pada tahun 1849, tetapi seri reguler pertama dari pertemuan digelar di Exeter College, Oxford dari 1850.

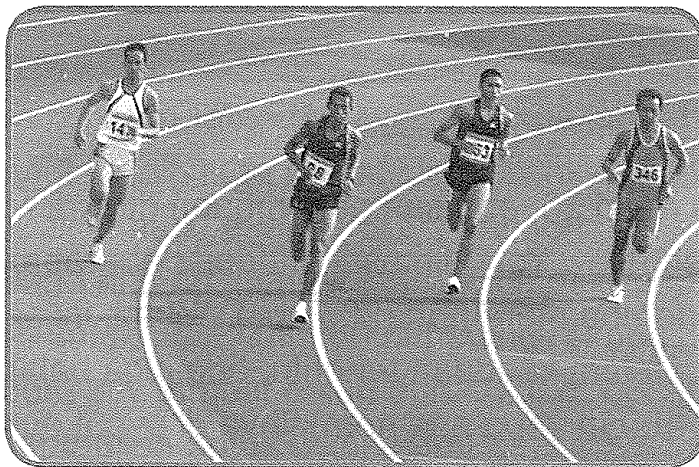
Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Atletik modern biasanya diorganisir sekitar lari 400 m di trek di hampir semua even yang ada. Acara lapangan (melompat dan melempar) biasanya memakai tempat di dalam trek. Atletik termasuk didalam Olimpiade modern di tahun 1896 dan membentuk dasar-dasarnya. Pada perkembangan selanjutnya, wanita pertamakali dibolehkan berpartisipasi di trek dan lapangan dalam event Olimpiade tahun 1928.

Kemudian, sebuah badan pengelola internasional dibentuk, IAAF dibentuk tahun 1912. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia outdoor di tahun 1983. Ada beberapa pertandingan regional seperti kejuaraan Eropa, Pan-American Games dan Commonwealth Games. Sebagai tambahan ada sirkuit Liga Emas professional, diakumulasi dalam IAAF World Athletics Final dan kejuaraan dalam ruangan seperti World Indoor Championship. Olahraga tersebut memiliki profil tinggi selama kejuaraan besar, khususnya Olimpiade, tetapi yang lain kurang populer.

AAU (Amateur Athletic Union) adalah badan pengelola di Amerika Serikat sampai runtuh dibawah tekanan profesionalisme pada akhir tahun 1970. Sebuah badan baru bernama The Athletic Congress (TAC) dibentuk, dan akhirnya dinamai USA Track and Field (USATF atau USA T&F). Sebuah tambahan, organisasi dengan struktural yang lebih kecil, Road Runner Club of America (RRCA) juga ada di USA untuk mempromosikan balap jalanan. Pada masa sekarang, olahraga atletik telah mempunyai gengsi tersendiri dalam dunia olahraga.

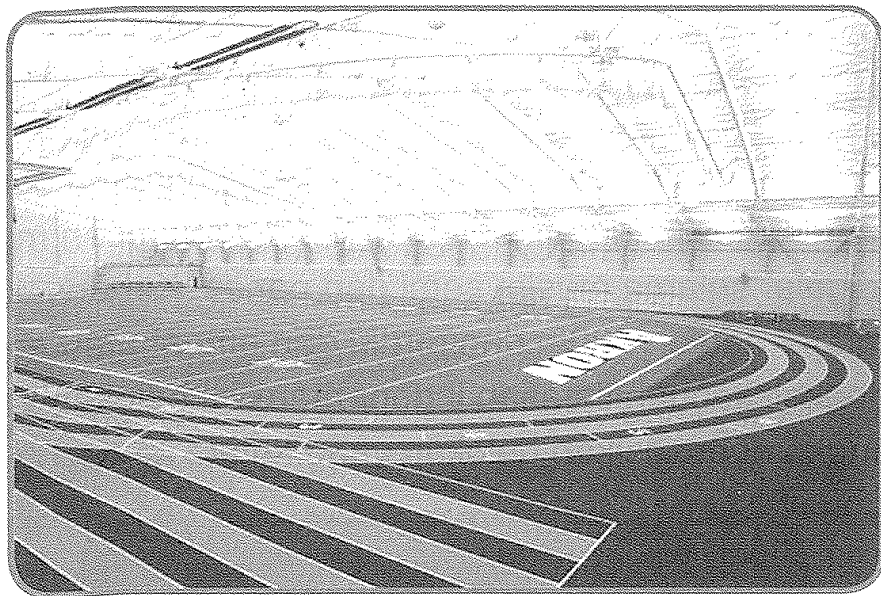
Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

BAB 2 Lintasan Atletik

A. Lintasan dan Lapangan dalam Ruangan

Ada dua musim dalam lomba atletik, yaitu lintasan dan lapangan. Ada musim indoor, selama musim dingin dan musim outdoor, digelar selama musim semi dan panas. Kebanyakan lintasan indoor adalah 200m dan terdiri dari empat atau enam jalur. Seringkali sebuah lintasan indoor memiliki belokan yang lurus untuk mengkompensasikan belokan yang ketat.

Sumber: *www.matanews.com*

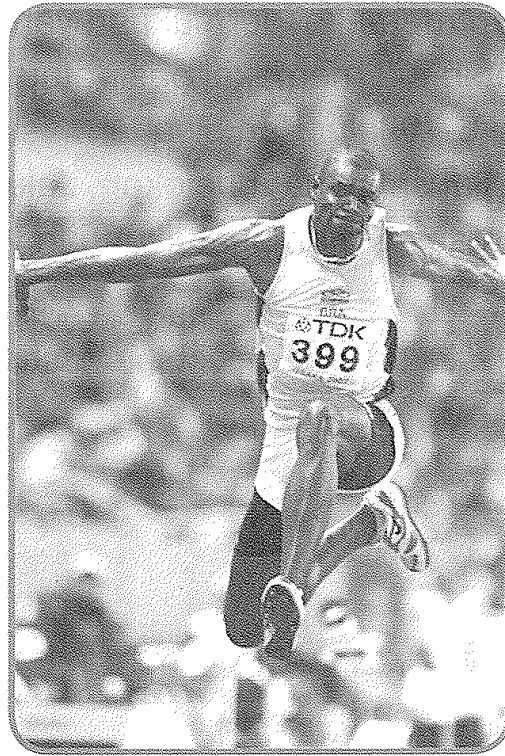
Dalam lintasan indoor atlet berkompetisi sama dengan event lintasan di outdoor dengan pengecualian untuk lari 100 m dan 110/100m haling rintang (diganti dengan sprint 60 m dan 60 m hlang rintang di tingkat kebanyakan dan kadang 55 m sprint dan 55 m haling rintang di tingkat SMA) dan lari 10.000 m, jalan cepat 300 m, dan 400 m haiang rintang.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Indoor juga mendapat tambahan lari 3000 m yang normalnya pada tingkat kampus dan elit dibandingkan memakai 10.000 m. marathon 5.000 m adalah event lari jauh yang paling umum, walaupun ada situasi dengan jarak lebih jauh pernah dilombakan.

Sumber: *www.ladyzipssoccer.com*

Di medio abad 20, ada seri perlombaan duel di Madison Square Garden (New York) lintasan indoor, beberapa menampilkan dua orang berlomba marathon (26,2 mil). Tetapi, ini sangat jarang terjadi. Dalam keadaan tertentu, ada juga balapan 500 m dibandingkan 400 m yang ada normalnya di event outdoor, dan di kejuaraan kampus indoor dua-duanya dilombakan.

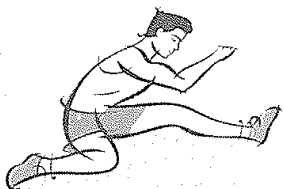
Di event lapangan, perlombaan indoor hanya menampilkan lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, lompat ganda dan menembak. Lembar lembing, lempar bola besi dan tolak peluru ditambahkan hanya untu event outdoor, dimana normalnya tidak ada ruang yang cukup dalam stadion indoor pada perlombaan tersebut. Event unik dari perlombaan indoor (terutama di Amerika Utara) adakah lempar beban seberat 300, 600, 1000 dan 35 pon.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Sumber: *www4.pictures.gi.zimbio.com*

Di Negara lain, terutama Norwegia, lompat jauh berdiri dan lompat tinggi berdiri juga dilombakan, bahkan di Kejuaraan Nasional untuk atlet multi-event ada Pentathlon untuk wanita (yaitu 60m halang rintang, lompat jauh, tolak peluru dan 800 m) dan heptathlon untuk pria (yaitu 60 m halang rintang, lompat jauh, tolak peluru, 60m lari, lompat galah dan 1000 m lari) indoor. Untuk outdoor ada heptathlon untuk wanita dan decathlon untuk pria.

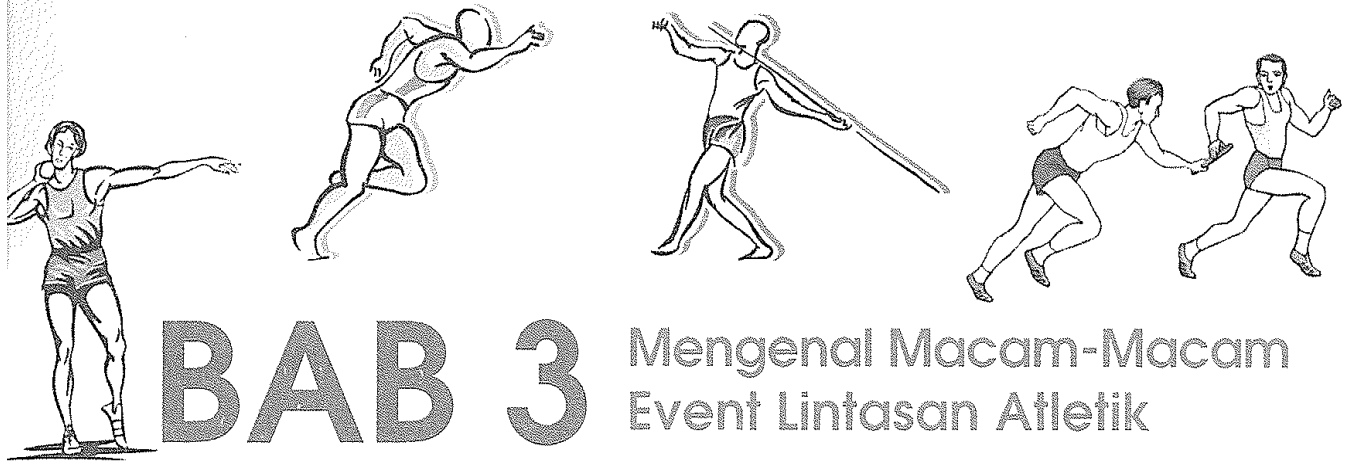
B. Lintasan dan Lapangan Luar Ruangan

Lintasan dan Lapangan luar ruangan biasanya dimulai dan diakhiri selama musim semi. Kebanyakan lintasan adalah berbentuk oval untuk keadaan 400m. Tetapi, beberapa lintasan tua berukuran 440 yardm dimana ada beberapa lintasan yang tidak oval dan tidak 400m/440 yard karena keadaan geografis.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Lintasan modern memakai permukaan yang dikaretkan, dan lintasan yang lebih tua memakai pasir atau kerikil. Lintasan normalnya memakai 6-10 jalur dan bisa termasuk sebuah jalur langkah dan selokan di salah satu belokan. Jalur ini bisa ada di luar atau di dalam lintasan, membuat tikungan yang lebih sempit atau lebar.

Sumber: *www4. akbarnugroho.blogsome.com*

Sangat umum dimana lintasan itu akan mengeliilingi sebuah lapangan bermain yang dipakai untuk American Football, sepak bola, atau lacrosse. Lapangan didalam ini biasanya dikenal dengan lapangan dalam dan permukaanya memakai rumput atau karpet buatan, dan tempat diaman tim menggelar kamping selama turnamen panjang. Tetapi lempar lembing, bola besi dan cakram biasanya dilombakan di luar lapangan di lapangan lain karena membutuhkan ruangan yang lebih luas, dan implementasinya mungkin bisa merusak lapangan yang dipakai atau lintasan.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

BAB 3 Mengenal Macam-Macam Event Lintasan Atletik

Memang ada variasi lain dalam lintasan atletik. Namun, ada lomba dengan lintasan panjang tidak biasa (contohnya 300 m) kini jarang diperlombakan. Balapan yang tidak lazim biasanya digelar selama musim indoor. Dengan pengecualian lari jarak jauh, lomba berdasarkan jarak jauh jarang sekali digelar di lintasan sejak kebanyakan lintasan diubah dari seperempat mil (402,3 m) ke 400 m.

Sumber: *www.jawapos.co.id*

Hampir semua catatan rekor untuk jarak jauh tidak dilangsungkan kembali. Bagaimanapun, IAAF dalam buku rekornya masih memasukan rekor dunia jarak jauh (dipegang oleh Hicham El Guerroj dari Maroko dan Svetlana Masterkova dari Rusia untuk wanita). Hal ini karena perbedaan mendasar yang umum di setiap atlet.

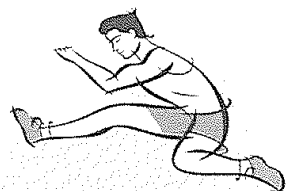
Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

A. Event Lintasan/event Lari di Lintasan 400m.

- Sprint: event yang termasuk 400 m. Event yang umum adalah 60 m (hanya di dalam ruangan), 100 m, 200 m dan 400 m.
- Jarak Menengah: event dari 800 m sampai 3000 m, 800 m, 1500 m, satu mil dan 3000 m.

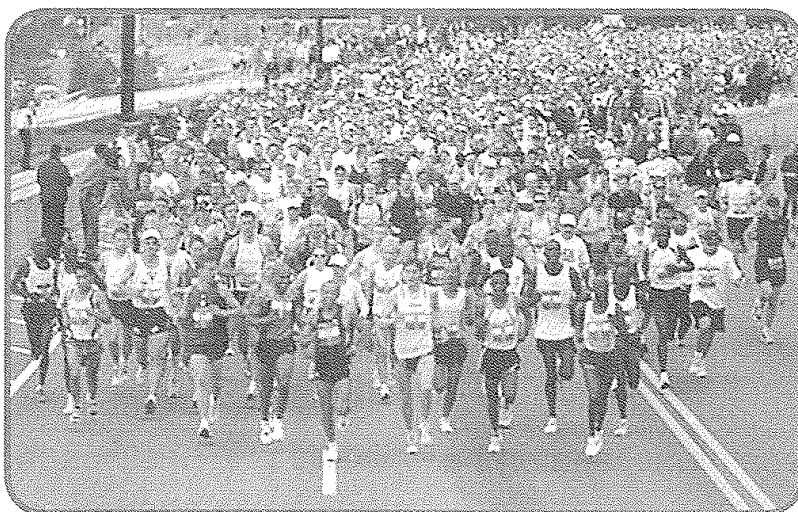
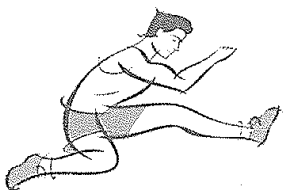
Sumber: *www.jawapos.co.id*

- Lari berintang: lomba (biasanya 300 m) dimana pelarinya harus melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air.
- jarak Jauh: berlari diatas 5000 m. Biasanya 5000 m dan 10000m. yang kurang lazim ialah 1, 6, 12, 24 jam perlombaan.
- Halang Rintang: 110 m halang rintang tinggi (100 m untuk wanita) dan 400 m haling rintang menengah.
- Estafet: 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet , 4 x 200 m estafet, 4 x 800 m estafet , dll. Beberapa event, seperti estafet medley, jarang dilangsungkan kecuali estafet karnaval besar.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Sumber: *www.citizenimages.kompas.com*

B. Lari Jalanan

dilangsungkan di jalanan terbuka, tapi biasanya diakhiri di lintasan. Event biasa adalah 5 km, 10 km, setengah marathon dan marathon. Lomba jalan cepat event biasa adalah 10 km, 20 km dan 50 km.

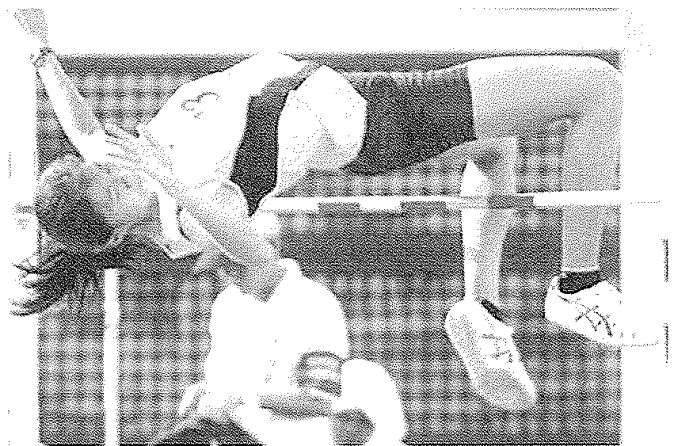
Sumber: *www.api.ning.com*

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

C. Event Lapangan

1. Event melempar

- tolak peluru
- lempar peluru
- lempar cakram
- lempar lembing

Sumber: *www. thinkquantum.files. wordpress.com*

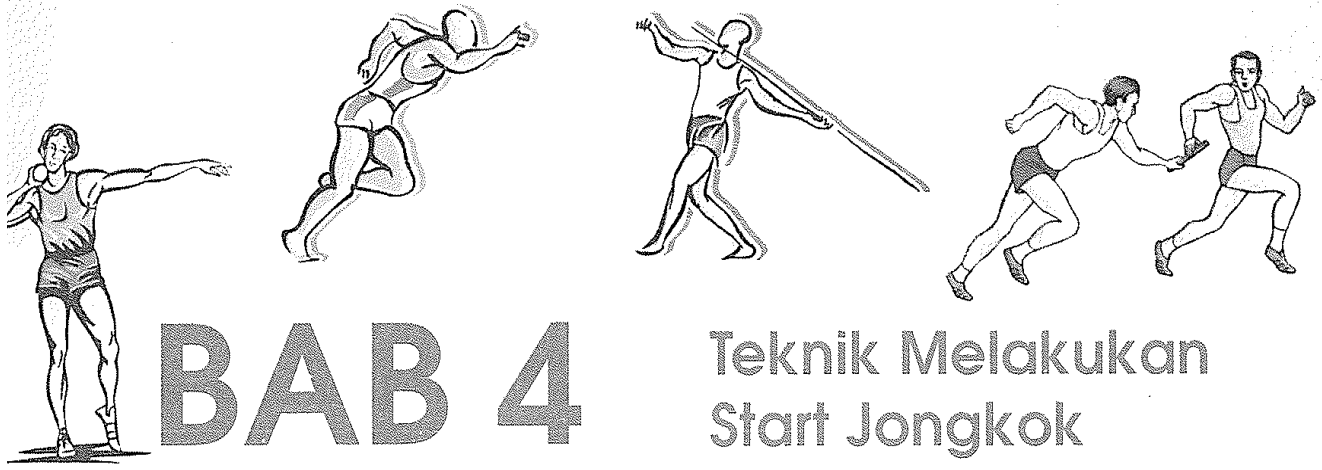
2. Event lompat

- lompat galah
- lompat jauh
- lompat ganda
- lompat tinggi

Sumber: *www.4.bp.blogspot.com*

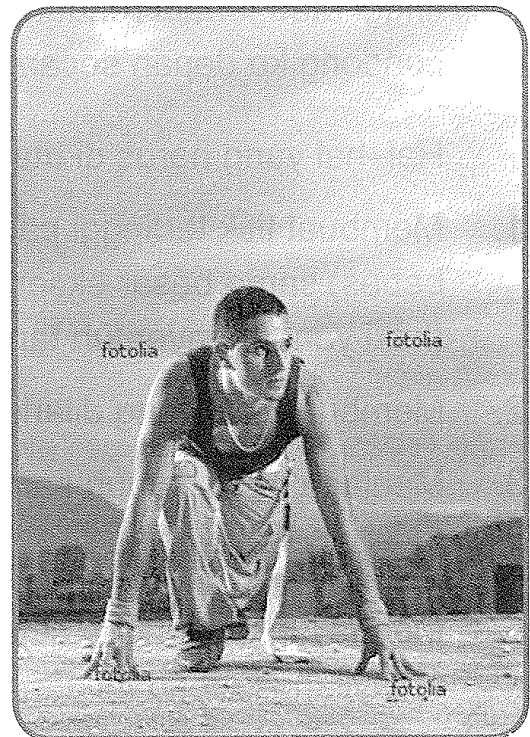
2. Event ganda atau kombinasi

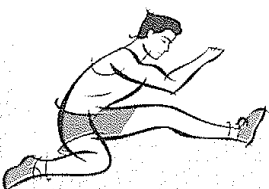
- Triathlon/Trilomba
- Pentathlon/Pancalomba
- Heptathlon
- Decathlon/Dasalomba

Sumber:

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

BAB 4 Teknik Melakukan Start Jongkok

Start Jongkok dilakukan dalam lari jarak pendek. Cara melakukannya ialah sebagai berikut:

- Lutut kaki belakang diletakkan/ditempatkan pada ujung kaki depan, jaraknya satu kepal. Jadi boleh dikatakan ujung kaki belakang hampir sejajar dengan tumit kaki yang muka.
- Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, letakkan di belakang garis start.
- Bukan telapak tangan yang mengenai tanah, tetapi pinggiran dari telunjuk dan ibu jari.
- Pandangan ke depan, kurang lebih 1 setengah m, usahakan badan jangan sampai renggang/tegang dan usahakan berat badan berada kedua belah tangan. Sehingga bila ada tanda untuk berangkat sudah mudah untuk meluncur/ bergerak.
- Karena dalam start ini harus dapat mengubah keadaan sikap badan dari yang stabil/ seimbang kepada sikap yang labil/tidak seimbang.

Sumber: *www.static-p3.fotolia.com*

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Adapun hal–hal yang harus dihindari adalah sebagai berikut:

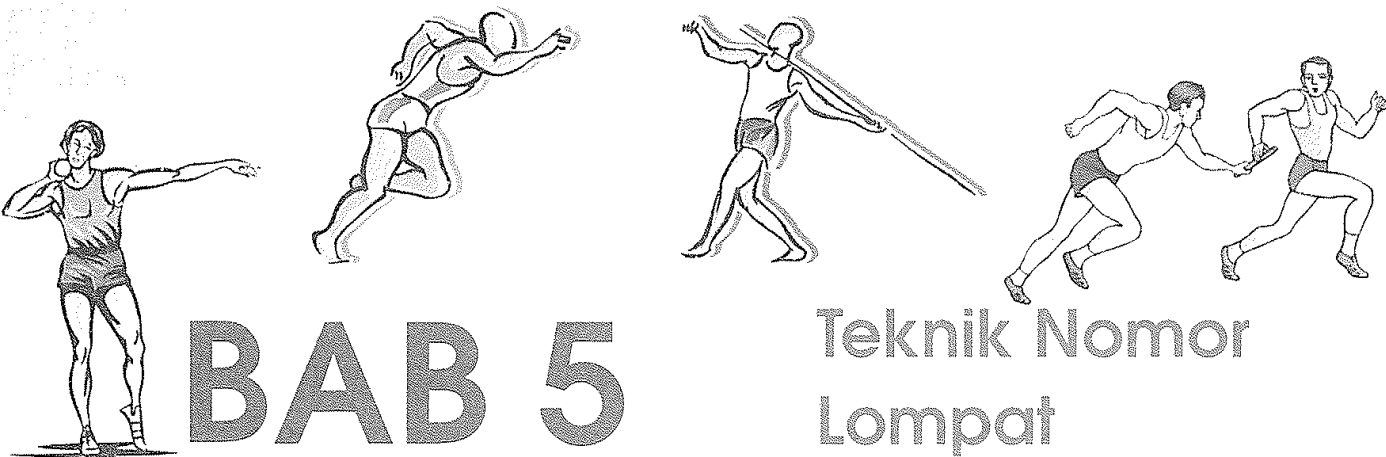
1. tidak cukup dorongan ke depan dan kurangnya lutut diangkat.
2. menjejakkan kaki keras-keras ke tanah dan mendaratkannya dengan tumit.
3. Tubuh condong sekali ke depan atau melengkung sekali ke depan.
4. Memutar kepala dan menggerakan bahu secara berlebihan.
5. lengan diayunkan terlalu ke atas dan ayunan terlampau jauh menyilang dada.
6. Pelurusan tangan kurang sempurna dari kaki yang akan dilangkahkan.
7. Berlari zig zag dengan gerakan ke kiri dan kanan.
8. Pada aba–aba komando siap kepala diangkat, dagu terlalu tinggi atau terlalu rendah, langkah yang kurang sempurna dan condong ke depan secara tiba – tiba

Hal–hal yang harus di utamakan:

1. Membuat titik tertinggi pada kaki yang mengayun (kaki yang bebas) sama besar eksensinya dengan kaki yang mendorong (kaki yang menyentuh tanah).
2. Membuat kaki yang dilangkahkan seelastius mungkun.
3. Menjaga posisi tubuh sama seperti jalan biasa.
4. Menjaga kepala tetap tegak dan pandangan lurus kedepan.
5. Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang ke badan.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

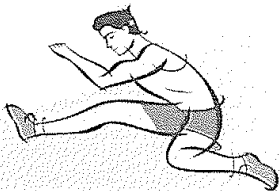
6. Membuat gerak kaki yang sempurna dengan langkah secara horizontal.
7. Lari pada satu garis lurus dengan meletakkan kaki yang satu tepat di depan kaki yang lain.
8. pada komando siap gerakan tubuh condong kedepan dan bila tanda “bunyi” pistol dibunyikan tubuh bergerak kedepan dengan lengan dan kaki.

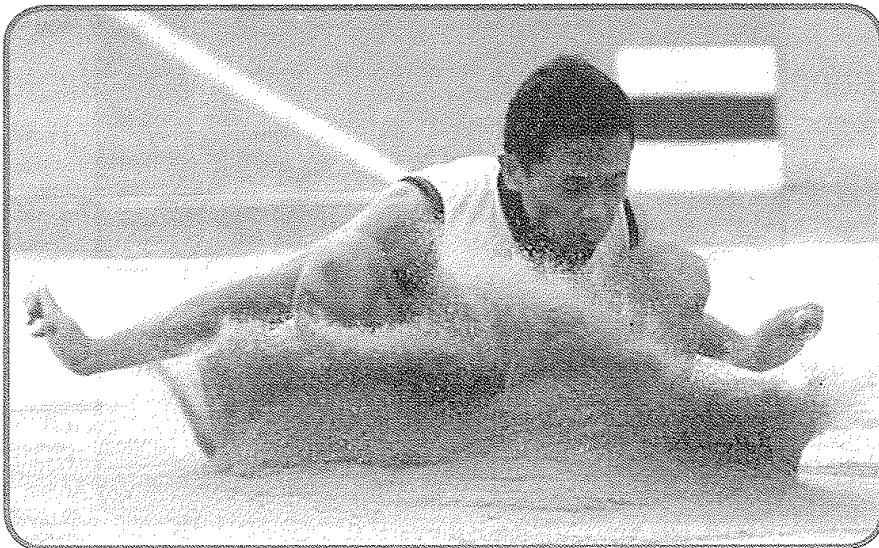
Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

BAB 5 Teknik Nomor Lompat

A. Lompat Jauh

Lompa jauh adalah suatu akivitas dalam atletik dengan gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-sejauhnya. Ukuran Lapangan lompat jauh untuk jarak awalan lari sampai balok tumpuan 45 m, balok tumpuan tebal 10 cm, panjang 1,72 m, lebar 30 cm, bak lompatan panjang 9 m, lebar 2.75 m, kedalaman bak lompat ± 1 meter.

Sumber: *www.mahatmiya.com*

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (speed), kekuatan (stenght), kelenturan (flexibility), daya tahan (endurance), dan ketepatan (accuration). Para peneliti membuktikan bahwa suatu prestasi lompat jauh tergantung pada kecepatan daripada awalan atau ancang-ancang. Oleh karenanya di samping memiliki kemampuan sprint yang baik harus didukung juga dengan kemampuan dari tolakan kaki atau tumpuan.

Adapun yang menjadi tujuan dari lompat jauh adalah pencapain jarak lompatan yang sejauh jauhnya. Untuk mencapai jarak lompat yang jauh, terlebih dahulu si pelompat harus memahami unsur–unsur pokok pada lompat.

Sumber: *www.matanews.com*

1. Teknik Awalan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam awalan:

- Awalan, yaitu untuk mendapat kecepatan pada waktu akan mellompat. Awalan itu harus dilakukan dengan secepat–cepatnya serta jangan mengubah langkah pada saat akan melompat. Jarak awalan biasanya 30 – 50 meter.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

- Tolakan, yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki terkuat ke atas (tinggi dan ke depan).
- Sikap badan di udara, yaitu harus diusahakan badan melayang Selama mungkin dan diusahakan badan tetap seimbang.
- Sikap badan pada waktu jatuh/mendarat, yaitu sipelompat harus mengusahakan jatuh/mendarat dengan sebaik–baiknya jangan sampai jatuhnya badan atau lengan ke belakang, karena akan merugikan. Mendaratlah dengan kedua kaki dan lengan ke depan.

Sumber: *www. 2.bp.blogspot.com*

2. Hal-hal yang harus Dihindari dan Diperhatikan

Hal–hal yang perlu dihindari :

- Memperpendek atau memperpanjang langkah terakhir sebelum bertolak.
- Bertolak dari tumit dengan kecepatan yang tidak memadai.
- Badan miring jauh ke depan atau ke belakang.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

- Fase yang tidak seimbang.
- Gerak kaki yang prematur.
- Tidak cukup angkatan kaki pada pendaratan.
- Satu kaki turun mendahului kaki lain pada darat.

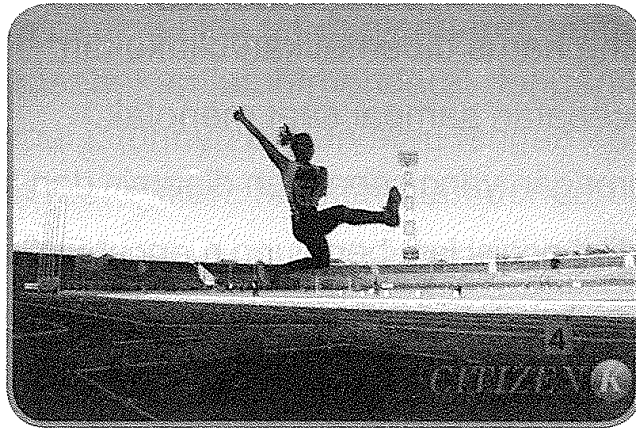
Hal – hal yang harus diperhatikan/dilakukan

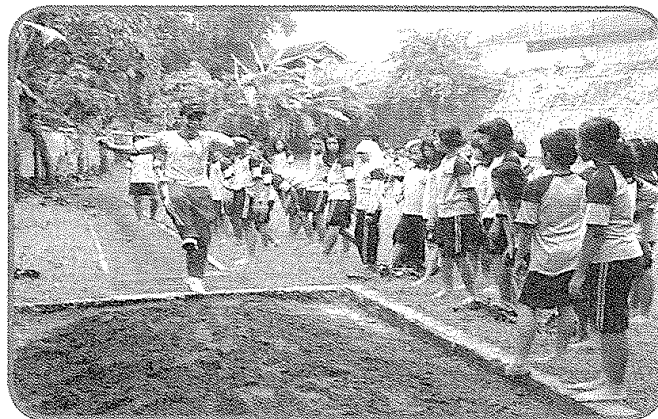
- Pelihara kecepatan sampai saat menolak.
- Capailah dorongan yang cepat dan dinamis dan balok tumpuan.
- Ubahlah sedikit posisi lari, bertujuan mencapai posisi lebih tegak.
- Gunakan gerakan kompensasi lengan yang baik.
- Capailah jangkuan gerak yang baik.
- Gerak akhir agar dibuat lebih kuat dengan menggunakan lebih besar daya kepadanya.
- Latihan gerakan pendaratan.
- Kuasai gerak yang betul dari lengan dan kaki dalam meluruakan dan membengkokkan.

Pada lompat jauh pengukuran dilakukan oleh juri pengukur yang biasanya berjumlah 2 (dua) orang. Pengukuran akan dilakukan apabila lompatan tersebut dinyatakan sah. Pengukuran lompatan diambil dari balok ujung balok tumpu yang terdekat dengan bak pasir, sampai pada tanda awal pendaratan.

Bila pelompat berjalan mundur seusai melakukan lompatan maka yang diukur adalah jarak ketika atlet tersebut mundur. Oleh karena itu ketika seusai meloncat maka atlet harus berjalan maju. Pada pengukuran ini diusahakan untuk seteliti mungkin sebab selisih satu cm saja akan berpengaruh. Selain itu alat yang digunakan untuk mengukur juga harus sama (hanya ada satu alat ukur). Hasil lompatan akan dicatat oleh pencatat hasil perlombaan.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

Penentuan pemenang lompat jauh bila kita lihat memanglah mudah karena ditentukan oleh lompatan yang paling jauh. Sebetulnya tidak demikian sebab ada beberapa prosedur yang harus dilalui oleh atlet, seperti tes doping.

Sumber: *www.citizenimages.kompas.com*

Bila di dalam sebuah perlombaan ada nilai yang sama maka untuk menentukan juara maka harus diberikan kesempatan pada kedua peserta tersebut untuk melakukan lompatan lagi. Dan bila masih sama maka dilihat dari prestasi atlet sebelumnya, dan bila masih sama baru diadakan undian. Pada lompat jauh setiap peserta diberikan kesempatan untuk melakukan 3 kali lompatan dari ketiga lompatan tersebut diambil jarak lompat yang terjauh.

Sumber: *www.smpn2-purwokerto.sch.id*

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com

B. Lompat Tinggi

Tujuan dari lompat tinggi agar dapat mencapai lompatan yang setinggi–tingginya. Lompat Tinggi. Lompat tinggi merupakan suatu lompatan untuk mencapai lompatan yang setinggi-tingginya. Ukuran lapangan sama dengan lompat jauh, Tinggi tiang mistar min 2.5 meter, Panjang mistar 3.15 m.

Sumber: *www.farm3.static.flickr.com*

Dalam lompat Tinggi ada beberapa gaya yang dilakukan, sebagai berikut:

1. Gaya Gunting (Scissors)

Gaya gunting bisa dikatakan Gaya Sweney, sebab pada waktu sebelumnya masih digunakan gaya jongkok. Tepatnya tahun 1880, selanjutnya tahun 1896 sweny mengubahnya dari gaya jongkok menjadi gaya gunting. Gaya jongkok diganti karena kurang ekonomis.

Versi Pdf Lengkapnya di ipusnas.com